

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Каша молочная ячневая	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	<i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	<i>Сахар, Кофейный напиток</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак

Ккал-560, Белки-19, Жиры-19,
Углеводы-79

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	<i>Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	
300	Суп картофельный с геркулесом	Ккал-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21
	<i>Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная</i>	
175	Говядина в кисло-сладком соусе	Ккал-388, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-16
	<i>Говядина тз б/к, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	
230	Картофель отварной	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	<i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Нектар апельсиновый	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	

20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-997, Белки-38, Жиры-45,
Углеводы-111**Полдник****60 Печенье**

Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

200 Молоко кипяченоеКкал-120, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9**Итого за Полдник** Ккал-239, Белки-10, Жиры-7,
Углеводы-34**Ужин****185 Бананы**Ккал-178, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-39**100 Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

100 Рыба запеченная (минтай)Ккал-157, Белки-20, Жиры-7,
Углеводы-4

Мука, Масло растительное, Минтай филе

30 Соус молочный (для подачи к блюду)Ккал-28, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-2

Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная

200 Рис припущеный

Ккал-57, Жиры-6

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная

200 Чай с сахаром

Ккал-40, Углеводы-11

Чай, Сахар

30 Хлеб пшеничныйКкал-123, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

15 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

Ккал-10, Углеводы-2

Итого за УжинКкал-593, Белки-27, Жиры-17,
Углеводы-83**Итого за**Ккал-2 389, Белки-94, Жиры-88,
Углеводы-307